

Rauchstopp? Ja, bitte!

Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören?

Wir unterstützen Sie gerne!

Wir besprechen mit Ihnen:

- Wieviel rauchen Sie?
- Wann und wo rauchen Sie?
- Was können Sie ändern?

Wir bestimmen mit Ihnen ein Datum für den Rauchstopp.
Gemeinsam planen wir diesen wichtigen Tag.

Nach diesem Tag begleiten wir Sie durch die folgenden Wochen.

Wir fragen Sie:

- Wie geht es Ihnen?
- Welche Unterstützung brauchen Sie von uns?

Unsere Berater:innen haben viel Erfahrung.

Sie können sich bei uns auch in einer **Gruppe** beraten lassen, oder zusammen mit Ihrer **Partnerin** oder Ihrem **Partner**.



Unser Programm

Wir beraten Sie persönlich.

Gerne informieren wir Sie in einem kostenlosen **Erstgespräch** über unser **Rauchstopp-Programm**. Dieses Gespräch ist **kostenlos**.

Wenn Sie sich für unser Rauchstopp-Programm entscheiden, folgen **6 weitere Gespräche**. Jedes Gespräch dauert 30 Minuten:

1. Gespräch Ihr Rauchverhalten: Warum, wann und wo rauchen Sie?
2. Gespräch Was können Sie tun, damit Sie nicht rauchen?
Brauchen Sie vielleicht Medikamente?
3. Gespräch Datum für den Rauchstopp: Wir planen mit Ihnen diesen Tag.

Rauchstopp

4. Gespräch Wie geht es Ihnen? Wie können Sie rauchfrei bleiben?
5. Gespräch Wie geht es Ihnen? Wie können Sie einen Rückfall vermeiden?
6. Gespräch Sie haben es geschafft! Gespräch zum Abschluss

Zusätzlich unterstützen wir Sie per Telefon oder E-Mail.



Ihr Nutzen

Das bringt Ihnen der Rauchstopp

So lange rauchen Sie nicht

Das passiert in Ihrem Körper

20 Minuten

- Blutdruck & Herzschlag sind wieder normal
 - Hände & Füße werden wieder wärmer
-

8 Stunden

- Der Sauerstoff im Blut ist wieder normal
 - Das Risiko für einen Herzinfarkt sinkt
-

24 Stunden

- Der Schadstoff Kohlenmonoxid im Körper ist wieder auf 0
 - Es hat weniger Schleim & Teer in Ihrer Lunge
 - Das Risiko für eine Lungenkrankheit sinkt
-

48 Stunden

- Sie haben kein Nikotin mehr im Blut
-

1 Woche

- Sie können besser schmecken und riechen
-

3-9 Monate

- Sie husten weniger
 - Sie können besser atmen
 - Ihre Lunge arbeitet besser
 - Sie sind weniger müde
-

1 Jahr

- Das Risiko für einen Herzinfarkt ist halbiert
-

5 Jahre

- Das Risiko für diese Arten von Krebs ist halbiert: Mund, Speiseröhre, Blase
-

10 Jahre

- Das Risiko für einen Hirnschlag ist normal
 - Das Risiko für Lungenkrebs ist halbiert
-

15 Jahre

- Sie haben das gleiche Risiko für eine koronare Herzerkrankung wie Nichtraucher
-

Dieser Flyer wurde in «Leichter Sprache, Stufe B1» verfasst.



In Zusammenarbeit mit:



Auskünfte und Anmeldungen

LUNGENLIGA THURGAU
Bahnhofstrasse 15
8570 Weinfelden

Tel. 071 626 98 98
info@lungenliga-tg.ch
www.lungenliga-tg.ch

Wann

Die 6 Gespräche dauern je 30 Minuten.
Wir machen die Termine direkt mit Ihnen ab.
Gruppenkurse werden online ausgeschrieben.

Wo

Lungenliga Thurgau, Weinfelden

Kantonsspital Frauenfeld

Kantonsspital Münsterlingen

oder auch via Video-Anruf

Preise für die Rauchstopp-Beratung

Einzelperson:

6 Gespräche: CHF 290.–

1 Gespräch: CHF 60.–

In der Gruppe:

6 Gespräche: CHF 190.– pro Person

Sind Sie **unter 18 Jahre** alt oder noch in der Ausbildung? Dann ist die Rauchstopp-Beratung **gratis**.

Sind Sie **Mitglied** der Lungenliga?

Dann bekommen Sie 10% Rabatt.

Haben Sie eine **Verordnung** vom Arzt? Haben Sie eine **Zusatz-Versicherung** bei einer Krankenkasse? Ihre Versicherung zahlt vielleicht einen Teil der Kosten.

Stand: Januar 2022



LUNGENLIGA THURGAU